

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日 時 12月10日(土) 午前10:30~11:30

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性5名

★ボランティア同行者 稲富まき

★状 況 10回目の訪問。

朝は内陸にもうっすらと雪化粧が見られたが峠を越えると快晴の空と乾燥した路面に迎えられる。

仮設住宅空き地部分に布団干し場が完成し、そこでお茶のみが始まっていたようである。

午後は他ボランティア主催のお茶のみ会があるとの事で、Xマスツリー等の飾り付けも始まっており集会所の周りはずでにウキウキした空気に包まれていました。

その準備の為に集会所の出入りが多く、床の近くがなかなか暖まらなかったのでリラックスを少なくし立位の動作などを行いました。

★内 容 <アーサナ>

★スークシュマ・ヴィヤヤーマ

・トゥ・ベンディング

・アングル・ベンディング/クランク&アイソメトリック

★伏臥位

・ブジャング・アーサナ

・シャラヴ・アーサナ

★立位

・踵の上下

・ヴリクシャ・アーサナ(脚の位置を変えて数種)

・スクワット型アイソメトリック

★座位

・フル・バタフライ&アイソメトリック

・バッダ・コナ・アーサナ(前屈・バランス)

・パンチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック

・ヒップ・ローテーション&アイソメトリック

・シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック

<呼吸法>

・カパーラバーティ ・1:2の呼吸を意識化

★感 想 <実習者の声>

・バランスが衰えているのを感じた。

・色んな方向に足を動かすのでいい刺激になった。

・ヨーガをすると肩こりが楽になる

\*訪問回数を重ねるたびに皆さんとの会話も広がります。

言われなければ分からないほど跡形もなく消えた大船渡駅舎の傍に、プレハブの商店街が建ち、何もなくなって荒涼とした場所にポツンと Xmas ツリーが飾られ…早い夕暮れなどにそれらの明かりが灯ると元気が出る…と話しておられた。又、陸前高田市には兵庫県から希望の灯りが届けられたとのニュース。

一日でも早く本物の希望の灯りが灯せるよう祈るばかりです。